

Program obozu dla triathlonistów w Ełku

I turnus 21.07-28.07.2012, II turnus 28.07-04.08.2012

Trenerzy:

Miłosz Kuszczak, drugi trener w przypadku zgłoszenia więcej niż 8 osób na turnus

Sobota

1) do godz. 14:00 – Przyjazd i zakwaterowanie

2) 14:30 – Obiad

3) 16:00 – 17:30 – Trening pływacki

- wytrzymałość tlenowa
- ćwiczenia rozciągające

4) 18:30 – Kolacja

5) 19:45 – 20:30 – Spotkanie organizacyjne, omówienie programu obozu

Niedziela

1) 9:00 – Śniadanie

2) 10:30 – 13:00 – Trening kolarski: zasady jazdy w grupie kolarskiej

- wytrzymałość tlenowa (aerobowa): ok. 2:30 / 70 km

3) 14:00 – Obiad

4) 16:00 – 17:30 – Trening biegowy + gimnastyka siłowa

- wytrzymałość tlenowa (aerobowa): ok. 1:00 h
- ćwiczenia stabilizujące (izometryczne) oraz siłowe: ok. 30'

5) 18:30 – Kolacja

Poniedziałek

1) 9:00 – Śniadanie

2) 11:00 – 13:00 – Trening pływacki: rozkład prędkości w pływaniu długodystansowym,

- dobór intensywności i dystansu pływanych odcinków w zależności od poziomu wytrenowania

3) 14:00 – Obiad

4) 16:00 – 18:00 – Trening łączony: rower+bieg

- jazda ciągła w zakresie tlenowym o niskiej intensywności: ok. 2:00 / 55 km
- bieg ciągły z narastającą prędkością

5) 18:30 – Kolacja

Wtorek

1) 9:00 – Śniadanie

2) 11:00 – 13:00 – Trening biegowy: trening siły biegowej

- luźne rozbieganie 40'
- ćwiczenia siły biegowej ok. 2 km

3) 14:00 – Obiad

4) 16:00 – 17:30 – Trening pływakki:

- ćwiczenia szybkościowe 45'
- trening techniki pływackiej 45'

5) 18:30 – Kolacja

Środa

1) 9:00 – Śniadanie

2) 10:30 – 13:30 Trening kolarski: elementy jazdy kolarskiej na dystansie olimpijskim

- podział na dwie grupy: jazda „wachlarzem”, „pociągiem”, skoki z grupy, likwidowanie ucieczek
- krótkie rozbieganie po mocnym akcencie rowerowym

3) 14:00 – Obiad

4) 16:00 – 17:30 – Trening pływakki: długie rozptywanie z asekuracją

- umiejętne pływanie w nogach, orientacja na otwartej wodzie

5) 18:30 – Kolacja

Czwartek

1) 9:00 – Śniadanie

2) 11:00 – 13:00 – Kolarstwo: trening siły kolarskiej

- wykonywana na podjazdach lub z odpowiednim przełożeniem

3) 14:00 – Obiad

4) 16:00 – 17:30 – Trening biegowy: 'duża zabawa biegowa'

- Trening dwuetapowy: szybkość na krótkich odcinkach + wytrzymałość na interwałach

5) 18:30 – Kolacja

Piątek

1) 9:00 – Śniadanie

2) 10:00-11:30 – Pływanie

- pętle pływane z wybiegnięciem z wody + ćwiczenie zmian: pływanie ->rower

3) 14:00 – Obiad

4) 15:30 – 18:00 – Trening łączony: kolarstwo + bieganie

- trening podtrzymujący kondycję ukierunkowany na zmiany rower-> bieg powtarzane od 3 do 5 razy

5) 18:30 Kolacja

Sobota:

1) 8:00 – Śniadanie

2) 10:00 – Bieganie: wybieganie z elementami treningu ogólnorozwojowego

3) 12:00 – Wykwaterowanie i pożegnanie uczestników